

武術 基本功



鍾永健編著 · 香港得利書局印行

武 術 基 本 功

鍾永健編著

香港得利書局印行

武術基本功

編著者：鍾 永 健

出版者：香港得利書局

香港英皇道四四九號八樓B座

發行者：萬里書店有限公司

香港英皇道四八六號三樓

印刷者：濤文印刷公司

九龍觀塘偉業街一五四號五樓

全一冊 定價港幣三元八角

一九八一年二月印

版權所有*不准翻印

寫在前面

武術運動的內容極為豐富多彩，動作舒展大方，剛勁有力，有各種手法、腿法、身法等動作，整套動作又起伏轉折、連續多變。因此，它對於發展身體的力量、速度、靈敏、柔韌和耐久力等素質方面，有顯著的作用，對提高內臟器官、中樞神經系統的機能有良好的效果，並能培養勇敢、頑強、機智、果斷、堅韌不拔的意志品質，是鍛煉身體、增強體質的一項行之有效的方法。

武術運動的內容主要分為拳術（如長拳、南拳、太極拳等）、器械（如刀、槍、劍、棍等）和對練（徒手的、器械的）等。為便於廣大青少年鍛煉起見，在這裏我們除介紹一些武術基本功、基本訓練的方法以外，還編排了拳術、短棍兩個套路，供鍛煉時參考。

目次

寫在前面	1
一、基本功和基本動作	5
1. 基本功的作用	5
2. 怎樣練好基本功	5
3. 介紹幾種基本功鍛煉方法	6
腿功	6
腰功	12
樁功	14
臂功	14
4. 介紹幾種常用手型、步型	17
5. 基本動作介紹	20
二、套路	23
1. 拳術	23
第一段	26
第二段	32
第三段	39
第四段	44
收式	53

2. 短 棍.....	54
第一段.....	55
第二段.....	59
第三段.....	64
第四段.....	69
收 式.....	76

一、基本功和基本動作

1. 基本功的作用

武術基本功是發展武術專項身體質素、為進一步學習武術套路和提高運動水平打基礎的鍛煉方法。中國的勞動大眾在長期的實踐中，積累了系統的基本功訓練方法，不僅用於武術運動，而且也用於戲曲、雜技的武功訓練當中。

武術基本功主要有腿功、腰功、臂功和樁功。通過長期、反覆練習，對發展腰、腿、臂身體各部的柔韌和力量，提高內臟器官的機能等方面，均有顯著的效果。可以說，基本功訓練本身就具有很大的鍛煉身體、增強體質的價值，是一種良好的訓練手段。

2. 怎樣練好基本功

首先，要有堅定的意志。

有的人感到練基本功很苦，又單調，因此練練

停停，收效不大。也有的人抱着“出風頭”、“露一手”的宗旨去練，這也是不正確的。

練習基本功，還要有刻苦的精神。基本功的動作一般來說難度并不高，練習的內容和形式也不多，而它的成效却恰恰是產生於長期不懈的練習之中，產生於再堅持一下的努力之中，因此，我們在練基本功時，一定要勤學苦練。俗語說：“冬練三九，夏練三伏”，長年如一日地堅持，才能提高我們的身體素質和動作技能，也將大大鍛煉我們的意志。

其三，練基本功要有嚴格的科學態度。必須從實際出發，循序漸進。我們既要求勤學苦練，同時也要反對那種超越客觀規律，企圖一步登天的蠻幹。

3. 介紹幾種基本功鍛煉方法

武術基本功內容較豐富，為便於鍛煉起見，我們僅在這裏介紹一些主要的練習方法。

腿 功

通過腿功主要提高腿、腿韌帶和肌肉的柔韌性，以及各關節的靈活性，並增強下肢的力量。

1. 壓 腿

(一) 正壓

面對肋木（或窗台、台階、桌凳等；以下均以肋木為例），并步站立。將一腿提起，腳跟攔在肋木上，腳尖上翹勾緊，兩手按在膝蓋處，兩臂屈肘，上體前俯下壓，然後還原。如此依次反覆（圖1）。



圖1

【要求】 兩腿伸直，挺胸、塌腰、收胯。攔腿高度可逐步上升，下壓時間逐步延長，盡量以鼻子去碰腳尖。

(二) 側壓

側對肋木，靠近肋木一腿提起，用腳跟放在肋木上，腳尖上翹勾緊。內側臂垂於襠前，外側臂屈



圖2

肘上舉，上身和頭向脚尖處側屈，然後還原。依次反覆（圖2）。

【要求】 兩腿伸直，挺胸、塌腰、開胯。擱腿高度和下壓時間可逐步提高和加長，并盡量使頭部碰到脚尖。

2. 卧 腿

（一）正卧

一腿屈膝略蹲，另一腿前伸，脚尖勾起，用脚跟着地。兩手握住前伸脚掌，兩臂屈肘，上身前俯，探向脚尖，依次反覆下振（圖3）。

【要求】 前伸腿的膝蓋挺直，前俯時保持挺胸塌腰，目視脚尖。



圖3

(二) 側卧

(以卧左腿爲例) 右腿屈膝略蹲，左腿向側伸直，脚尖勾起，脚跟着地。右臂屈肘上舉，左手抱於右肋處，上身向左倒卧，使頭和上身盡量向脚尖側探。依次反覆下振(圖4)。

【要求】 卧腿要挺膝伸直，保持挺胸、塌腰。

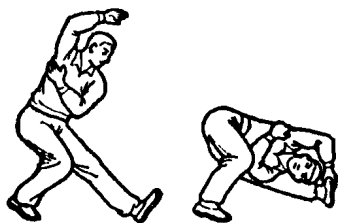


圖4

3. 踢 腿

(一) 正踢

并步站立，兩臂側平舉，屈腕立掌。一腿向前邁一步，另一腿脚尖勾緊從下向前、向上、向眉間踢起，然後下落與支撐腳并立。在行進中兩腿交替做（圖5）。

【要求】 挺胸、塌腰、沉肩、收胯，兩腿挺膝伸直；支撐腳用力站穩，前踢腳過腰後要用力加速。

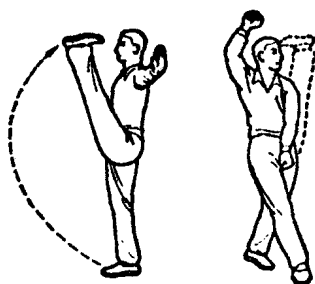


圖5

圖6

(二) 側踢

并步站立側對前方，兩臂側平舉，屈腕立掌。（以踢左腿為例）右腳向左跨一步，左腳勾起從下向左側上腦後踢起，同時右臂屈肘上舉，左臂直臂

落於襠前，拳心向前。落下時脚後跟靠攏支撐脚。
依此反覆進行（圖6）。

【要求】 挺胸、開胯，兩腿挺膝伸直。

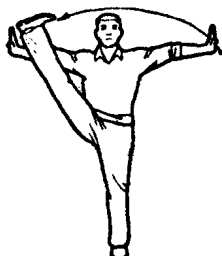
（三）外擺腿

并步站立，兩手側平舉，屈腕立掌。脚向前邁一步，另一脚勾緊，由下向異側方向踢起，經面部向同側方向外擺，落下脚在支撐脚旁。兩脚依次交替進行（圖7）。

【要求】 挺胸、塌腰、沉肩、松胯，兩腿伸直。
向外擺時要有速度，幅度要大。



(1)



(2)

圖7

(四) 裏合腿

并步站立，兩手側平舉，屈腕立掌。一腿略向前邁半步，另一腿勾脚從下向同側踢起，經面部向異側裏合落下，脚落在支撐脚旁（圖8）。

【要求】 里合時要有速度，幅度要大。

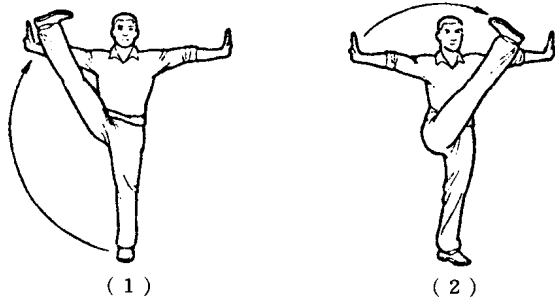


圖8

腰 功

主要提高腰部的柔韌性和靈活性。

(一) 前俯腰

并步站立，兩手五指交叉握住，直臂上舉。然後上體前屈俯下，兩手盡量貼地。最後兩手鬆開，抱住兩腿，盡量使面部貼近小腿，持續一會再立起。依次反覆（圖9）

【要求】 兩腿挺膝伸直，前俯時上體保持挺直，不要彎背。

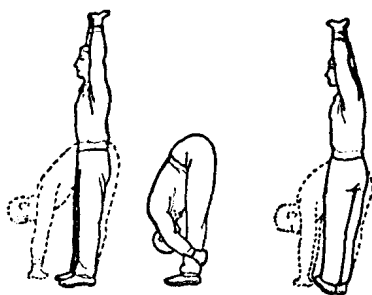


圖9

圖10

（二）側俯腰

并步站立，兩手五指交叉握住，直臂上舉，兩腳不動，上體轉向一側，向體側下俯，兩手貼地。然後還原，轉向另一側下俯（圖10）。

【要求】 兩腿挺膝伸直。

樁 功

樁功通常叫站樁。它通過幾種步型持續一定的時間來增強腿部力量，建立步型的定型。下面着重介紹一個馬步樁。

兩腳分開，約相當於本人三個腳掌的距離，兩腳尖向前，兩腿屈膝半蹲，大腿平，膝蓋不超過腳尖。兩臂側平舉或前平舉，持續一定時間（圖11）。

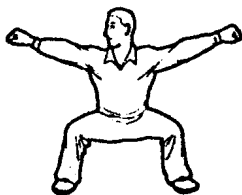


圖11

【要求】 頭正、頂平，上體挺直，保持不動，徐徐做深呼吸。持續時間可逐漸加長。

臂 功